

Отдел образования администрации Кировского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 пгт. Кировский Кировского района»
Приморского края



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»
Григорьева Н.Н.

от 01.09.23

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Возраст учащихся 12-16 лет.
на 2023-2024 учебный год.
Срок реализации программы 1 год.

Разработала: Лиман Марина
Владимировна

пгт. Кировский 2023г.

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: В современном обществе сложилась такая ситуация, что дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами в Интернете. Заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх во время перемен и после школы. Дети нашей школы также проводят много времени с телефонами во время перемен и во внеурочной деятельности. Обучающиеся нашей школы проявляют интерес и желания научиться играть в баскетбол, поэтому мы организуем дополнительное образование по баскетболу. Срок реализации программы 1 год.

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Уровень усвоения – базовый.

Отличительные особенности: баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Обучение техническим и тактическим приемам игры баскетбол детей 7-10 классов посредством регулярных посещений тренировок и участием соревновательных играх.

Содержание программы направлено на реализацию следующих

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
2. воспитывать чувство ответственности за командный результат;

3. воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Развивающие:

1. Развивать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
 2. развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- учить навыкам теоретических и практических умений игры баскетбол

Обучающие:

1. Обучать теоретическим знаниям и правилам игра баскетбол.
2. Обучать практическим и тактическим действиям игры.
3. Совершенствовать умения и навыки игры в соревновательной деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, конт роля
	Всего	Теори я	Практик а	
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)- правила техники безопасности на занятиях; правила проведения соревнований; методика организации самостоятельной тренировки;самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	2	2	2	Зачет
Раздел:2. Теоретическая подготовка (2часа) 2. История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.				

<p>Раздел II. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. 	5	В процессе занятия	5	Зачет
<p>Раздел III. «Специальная физическая подготовка (5 часов) с изменением направления и скорости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - после приема мяча в движении. 	5	1	5	Зачет
<ul style="list-style-type: none"> - от груди без отскока об пол; - от груди без отскока об пол в движении; - от груди с отскоком об пол; - от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача; - одной рукой из – за спины. 		В процессе тренировки		Зачет
<ul style="list-style-type: none"> - из - под кольца с отскоком от щита; - из – под кольца без отскока от щита; - из – под кольца с двух шагов, - с отклонением; - со средней дистанции; - с дальней дистанции. 		В процессе тренировки		Зачет Контроль
<p>Раздел IV. «Техническая подготовка» (10 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем 	10	В процессе тренировки	10	Соревнования

командного нападения.				
Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования - на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			Соревнования
Итого:	34	3	34	

Календарный учебный график

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)							
1. Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.			1		1	Устный опрос	Беседа. Презентация по теме. Карточки с заданиями.
ИТОГО			1		1		
Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа)							
2. История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.			1		1	Устный опрос Обсуждение	Доклад. Презентация по теме, карточки с заданиями.
3. Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра.			1		1	Устный опрос Обсуждение Тренировочные занятия	Доклад. Презентация по теме. Практические задания.
ИТОГО			2		2		
Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (5 часов)							

4.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.			В процессе	1	1	Устный опрос Обсуждение Наблюдение Тренировочные занятия	Презентация по теме
5.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
6.Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
7.Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
8.Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	5	5		
Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (5 часов)							
9.Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.			1	1	1	Обсуждение Наблюдение Практические задания	Лекция Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
10.Комбинированные упражнения с				1	1	Наблюдение Практические	Мячи, скакалки, обручи,

мячами						задания	баскетбольные мячи
11.Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
12.Упражнения на развитие специальной прыгучести.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
13.Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	5	5		
Раздел 5. «Техническая подготовка» (10 часов)							
14.Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Презентация по теме Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
15.Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
16.Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
17.Упражнения с мячом. Ведение мяча.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
18.Упражнения с мячом. Перехват мяча			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
19.Упражнения с мячом. Броски мяча			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи

20.Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
21.Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
22.Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.				1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
23.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1		10		
Раздел 6 «Тактическая подготовка» (8 часов)							
24.Классификация тактики игры. Учебная игра.			1	1	1	Обсуждение Наблюдение Учебная игра	Презентация по теме. Баскетбольные мячи
25.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
26.Действия игрока в нападении			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
27.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
28.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
29.Учебно-тренировочные игры			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи

30.Учебно-тренировочные игры			В процессе	1	1	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
31.Учебно-тренировочные игры				1	1	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
32.Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Судейство	
33. Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Жесты судьи	
34. Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Жесты судьи	
ИТОГО:			1	11	11		
Итого часов по программе: 34				34	34		

Раздел I. Основы знаний (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания

II. Общая физическая подготовка (8 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с

отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III. Ведение мяча (5 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча.

Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после

ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел V. Броски мяча (8 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет усваивать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет формироваться ответственное отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать как самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

Обучающийся приобретет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Обучающий будет знать в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала, понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, овладевать системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу.

Обучающийся будет владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

2.2 Материально-техническое обеспечения:

№	Оборудование и инвентарь	Количество
---	--------------------------	------------

п/п		
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.

2.3 Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Компоненты предметной, изобразительной, условно графической наглядности

Картинки по темам: передачи, ведение мяча, стойки баскетболиста, перехват, виды бросков, техника передвижения.

Экранные, компьютерные

На жестком диске: электронные презентации -видео игр.

Планы-конспекты текущих занятий. Презентации.

Сценарии, программы мероприятий в коллективе

План-сценарий мероприятий.

2.4 Нормативно - правовая база

«Баскетбол» реализуется в МБОУ СОШ№2 пгт. Кировский с 2022 года. Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.5 Оценочные материалы и формы аттестации

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11- 14	8	7	5	7	6	4
		15- 17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11- 14	4	3	2	4	3	2
		15- 17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11- 14	4	3	2	4	3	1
		15- 17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11- 14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15- 17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение.

По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, о *Челночный бег 3х10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

2.6 Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировок

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
2	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
3	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Внутри-школьные соревнования по Баскетболу между командами 7-11 классов	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях.	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;

2) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Список литературы

1. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2019 г.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2021 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ 2021г.
5. Рабочие программы по дополнительному образованию «Баскетбол» 2022г.